

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Diskripsi Teori

1. Karakteristik Balita

Secara harfiah balita atau anak bawah lima tahun adalah anak yang mempunyai usia kurang dari lima tahun. Usia balita merupakan usia penting dalam pertumbuhan dan perkembangan fisik anak. Menurut Persagi dalam Urip, V., (2004:2) berdasarkan karakteristiknya anak usia balita dibedakan menjadi usia batita (> 1 - 3 tahun), dan usia prasekolah (>3 - 5 tahun).

Anak usia 1 – 3 tahun merupakan konsumen pasif dimana anak menerima makanan dari apa yang disediakan ibunya. Saat itu gigi – geligi anak sudah tumbuh dan gigi susunya akan lengkap pada usia 2 – 2,5 tahun. Dengan kondisi demikian, sebaiknya anak pada usia tersebut diperkenalkan dengan berbagai makanan yang teksturnya tidak terlalu keras karena walaupun giginya sudah tumbuh, kemampuan untuk mengerat dan mengunyah masih belum terlalu kuat. Disamping itu, enzim dan cairan pencernaan yang dikeluarkan oleh organ pencernaan juga belum optimal. Laju pertumbuhan pada masa batita lebih besar dari masa usia prasekolah sehingga diperlukan jumlah makanan yang relatif lebih besar. Namun, perut yang masih lebih kecil menyebabkan jumlah makanan yang mampu diterimanya dalam sekali makan lebih kecil daripada anak yang usianya lebih besar.

Sedangkan pada usia prasekolah, anak adalah konsumen aktif yaitu mereka dapat memilih makanan yang disukainya. Pada usia ini, anak mulai bergaul dengan lingkungannya atau bersekolah seperti *play group* sehingga anak mengalami beberapa perubahan dalam perilaku sehingga anak mengalami beberapa perubahan dalam perilaku. Pada masa ini, anak mencapai fase gemar memprotes sehingga mereka akan mengatakan "tidak" terhadap setiap ajakan. Perilaku ini disebut *negativistic*. Akibat pergaulan dengan lingkungannya terutama dengan anak – anak yang lebih besar, anak mulai senang jajan. Jajanan yang dipilih dapat mengurangi asupan zat gizi yang diperlukan bagi tubuhnya sehingga anak kurang gizi. Sebaliknya, jika jajanan tersebut dimakan terus menerus dengan kandungan energi berlebihan dapat menyebabkan anak *over weight*, bahkan obesitas.

2. Gizi Balita

Istilah gizi berasal dari bahasa Arab "*giza*" yang berarti zat makanan. Dalam bahasa Inggris dikenal dengan istilah *nutrition* yang berarti bahan makanan atau zat gizi atau sering diartikan sebagai ilmu gizi. Lebih luas, gizi diartikan sebagai suatu proses organisme menggunakan makanan yang dikonsumsi secara normal melalui proses pencernaan, penyerapan, transportasi, penyimpanan, metabolisme dan pengeluaran zat gizi untuk mempertahankan kehidupan, pertumbuhan dan fungsi normal organ tubuh serta untuk menghasilkan tenaga (Pekik, 2006). Definisi lain gizi adalah zat makanan pokok yang dibutuhkan oleh tubuh untuk pertumbuhan (Badudu dan

Zain, 1996 : 465), sedangkan kebutuhan gizi adalah jumlah zat gizi minimal yang diperlukan seseorang untuk hidup sehat (Auliana, 2001:36).

Zat gizi dapat digolongkan menjadi tiga jenis yaitu sumber tenaga atau energi, zat pembangun dan zat pengatur.

1). Kebutuhan energi

Menurut Urip, V. (2004:13) energi diperlukan untuk proses pertumbuhan dan mempertahankan fungsi jaringan tubuh, proses mempertahankan suhu tubuh agar tetap stabil dan gerakan otot untuk aktivitas. Kebutuhan energi balita sehat dapat dihitung berdasarkan usia dan berat badannya. Pada balita usia 1 -- 3 tahun, kebutuhan energi dalam sehari adalah 75 -- 90 kalori per kg berat badan, sedangkan untuk anak usia pra sekolah usia 3 -- 5 tahun adalah 65 -- 75 kalori per kg berat badan.

2). Kebutuhan zat pembangun

Zat pembangun dapat ditemukan dalam protein. Secara fisiologis, balita sedang dalam masa pertumbuhan sehingga kebutuhannya relatif lebih besar dari pada orang dewasa. Menurut Persagi dalam Urip V. (2004:14) kebutuhan protein pada balita sehat dalam sehari adalah 2,5 gr per kg berat badan untuk balita usia 1-- 3 tahun sedangkan untuk anak usia pra-sekolah 3 - 5 tahun adalah 2 gr per kg berat badan.

3). Kebutuhan zat pengatur

Disamping energi dan protein tubuh juga memerlukan zat pengatur untuk melaksanakan proses metabolisme. Zat gizi yang termasuk zat pengatur adalah air, vitamin, dan mineral. Walaupun diperlukan dalam jumlah

sedikit, zat gizi tersebut sangat diperlukan balita untuk pertumbuhan dan perkembangan.

a. Gizi Balita Usia 1 – 3 Tahun

Pemberian zat gizi yang tepat pada usia ini akan membantu pertumbuhan fisik dan juga mentalnya. Berikut zat – zat gizi penting yang harus diberikan pada usia 1 – 3 tahun :

a). Karbohidrat

Karbohidrat merupakan zat yang digunakan untuk aktivitas dan energi bagi tubuh. Sumber makanan yang mengandung karbohidrat diperlukan anak untuk aktivitasnya mempertahankan panas tubuh dan pertumbuhannya. Kebutuhan energi dari karbohidrat harus memenuhi sekitar 50 % dari jumlah total kalori yang dibutuhkan sehari. Di atas usia 2 tahun, dianjurkan sekitar 40 % sumber karbohidrat dari makanan pokok (nasi, roti, mi, tepung – tepungan, biskuit, sereal) dan gula dari susu yang dikonsumsi, sedangkan 10 % dari gula sederhana (gula pasir, madu). Setelah usia 2 tahun, juga dianjurkan bahwa kebutuhan energi dipenuhi dari peningkatan konsumsi makanan pokok yang merupakan sumber utama karbohidrat, dan batasi dari konsumsi lemak yang terlalu banyak.

b). Protein

Pada usia 1 – 3 tahun, protein sangat dibutuhkan untuk pertumbuhan dan kekuatan tubuhnya, dalam jumlah sekitar 1,5/kg berat badan (BB). Jumlah ini lebih sedikit daripada kebutuhan protein

pada masa bayi yaitu sekitar 2,0 – 2,5 g/kg BB. Protein hewani (daging, ikan, telur, susu) dan nabati (kacang – kacangan, tempe, tahu) merupakan sumber protein yang dapat diberikan kepada anak yang disajikan dalam menu makanan keluarga. Nilai gizi protein ditentukan oleh kadar asam aminonya, dimana pada umumnya protein hewani mempunyai nilai gizi protein yang lebih tinggi dibandingkan dengan protein nabati. Pada anak usia 1 – 3 tahun ini, kebutuhan protein dapat dipenuhi dengan paling tidak minum susu dua kali 150 ml dan dua porsi makanan yang mengandung protein. Dalam pemilihan daging sebagai sumber protein sebaiknya diberikan daging yang tidak banyak kandungan lemaknya.

c). Lemak dan asam lemak esensial

Sejak dini, asupan lemak bagi anak sebaiknya sekitar 20 – 25 % dari total kalori yang dibutuhkan. Jangan membiasakan memberi makanan yang berlemak tinggi kepada anak karena bisa menimbulkan rasa ketagihan untuk mengkonsumsi terus- menerus. Akibatnya anak akan menjadi cepat gemuk dan hal ini menjadi kebiasaan yang akan terbawa di masa dewasa sehingga menyebabkan risiko berbagai penyakit di masa dewasa.

Sebaliknya, asam lemak esensial sangat penting untuk perkembangan otak dan retina mata pada anak. Pertumbuhan sel-sel otak berlangsung sangat cepat pada usia 0 – 1 tahun, terutama 6 bulan pertama usia kehidupan dan berhenti pada usia anak 6 bulan.

Pertumbuhan otak akan disempurnakan hingga usia 2 – 3 tahun, dimana pada masa ini berat dan besar sel – sel otak yang akan bertambah. Oleh karena itu, kekurangan gizi yang terjadi pada masa dini kehidupan akan mempengaruhi tumbuh kembang otak yang selanjutnya dapat mengurangi kecerdasan anak di kemudian hari.

d). Vitamin

Pada usia ini sistem pencernaan anak mulai berkembang sempurna karena enzim – enzim pencernaan mulai berfungsi sempurna sehingga mampu mengolah dan menyerap makanan berbentuk padat. Vitamin B kompleks sangat penting untuk fungsi sistem pencernaan karena berperan dalam berbagai proses metabolisme karbohidrat, protein, dan lemak. Makanan yang bervariasi mencukupi kebutuhan vitamin B kompleks, dimana sumbernya banyak terdapat pada jagung, sayuran hijau, ayam, dan daging merah. Vitamin D sangat berperan dalam proses pembentukan tulang. Vitamin ini turut menjaga proses mineralisasi dengan meningkatkan penyerapan kalsium dan fosfat, dan membantu penyimpanan kalsium di tulang dan gigi. Sumber vitamin D didapat dari susu, minyak hati ikan *cod* dan sebagian besar dari sinar matahari. Vitamin C sangat dibutuhkan oleh anak usia ini karena berperan untuk mempertahankan daya tahan tubuh, membantu penyerapan zat besi *nonhaem*, dan sebagai antioksidan.

e). Mineral

Mineral yang penting untuk anak usia 1 – 3 tahun adalah zat besi, kalsium, dan seng. Kekurangan zat besi di usia ini banyak dijumpai karena berbagai faktor antara lain kurangnya asupan makanan yang mengandung zat besi, adanya penyakit infeksi atau penyakit bawaan sehubungan dengan metabolisme zat besi. Kebutuhan zat besi di usia ini cukup tinggi untuk jaringan dan mencukupi cadangan zat besi dan penyerapan zat besi dari berbagai makanan yang mengandung daging (*haem iron*) terutama daging merah seperti daging sapi, kambing yaitu sekitar 15 %, dan penyerapan akan lebih rendah pada makanan yang tidak mengandung daging tersebut. Sumber zat besi lain (*non-haem iron*) yaitu sayur – sayuran hijau seperti daun singkong. Kalsium berperan dalam proses pembentukan gigi dan tulang. Pada usia ini pertumbuhan gigi susu membutuhkan asupan kalsium yang adekuat, dan kebutuhan kalsium sangat meningkat pada masa pertumbuhan untuk membangun sistem tulang yang kuat. Penyerapan kalsium dari makanan adalah sekitar 35 % dan sumber kalsium banyak dijumpai pada susu, keju, yoghurt, dan brokoli. Seng merupakan mineral yang penting bagi pertumbuhan, sistem imun, dan mempertahankan nafsu makan anak. Asupan seng perlu diperhatikan untuk anak – anak terutama setelah 1 tahun ketika sudah makan berbagai ragam makanan. Sumber makanan yang banyak mengandung

seng antara lain ikan, tiram, daging merah, kacang – kacangan, biji – bijian, dan gandum.

f). Serat

Memasuki usia 1 tahun, anak harus mulai diberikan makanan yang bertekstur karena anak sudah bisa mengonsumsi makanan padat. Sumber makanan berserat antara lain sayur – sayuran yang dipotong dengan ukuran yang mudah dikunyah serta buah – buahan yang dipotong dan tidak dihaluskan lagi. Kebutuhan serat bagi anak usia diatas 2 tahun dianjurkan dalam jumlah yang dapat dihitung dengan formula : umur (dalam gram) + 5 g/hari. Kebutuhan serat ini dapat terpenuhi dengan konsumsi makanan mengandung serat paling tidak pada 3 kali makan utama atau 2 porsi makan utama dan 1 selingan. Konsumsi serat anak pada usia 1 – 2 tahun tidak boleh terlalu banyak karena anak akan cepat merasa kenyang. Disamping itu konsumsi serat yang mengandung asam fitat dapat mengganggu penyerapan zat – zat gizi yang lain seperti zat besi, kalsium, dan seng.

Tabel 1. Kecukupan Gizi yang Dianjurkan Bagi Anak usia 1 – 3 tahun
(Widya Karya Pangan dan Gizi, 2004)

No	Zat Gizi	Satuan	Jumlah
1	Energi	kcal	1000
2	Protein	g	25
3	Vitamin A	RE	400
4	Vitamin D	µg	5
5	Vitamin E	mg	6
6	Vitamin K	µg	15
7	Thiamin	mg	0.5
8	Riboflavin	mg	0.5
9	Niasin	mg	6
10	Asam Folat	µg	150
11	Piridoksin	mg	0.5
12	Vitamin B 12	µg	0.9
13	Vitamin C	mg	40
14	Kalsium	mg	500
15	Fosfor	mg	400
16	Magnesium	mg	60
17	Besi	mg	8
18	Yodium	µg	90
19	Seng	mg	82
20	Selenium	µg	17
21	Mangan	mg	1.2
22	Fluor	mg	0.6

Sumber : Karyadi, E. dan Kolopaking, R. (2007: 72).

b. Gizi Balita Usia 3 – 5 Tahun

Pada tahap usia ini anak mulai belajar berbagai keterampilan sosial. Aktivitas fisik dan gerak tubuhnya pun beragam, seperti bersepeda, berlarian, berlompatan. Begitu juga kemampuan berpikirnya seperti mengenal huruf, angka dan warna sudah mulai dilakukan pada usia ini. Makanan sebagai sumber energi untuk pertumbuhannya menjadi sangat penting untuk menunjang aktivitas anak. Untuk anak usia 3 – 5 tahun, zat – zat gizi yang diperlukan akan digunakan tubuh untuk pertumbuhan dan

perkembangan serta memperkuat daya tahan tubuhnya. Berikut zat – zat gizi yang diperlukan :

a). Protein

Protein digunakan untuk pertumbuhan, memperbaiki sel – sel yang rusak dan komponen penting untuk daya tahan tubuh. Protein dapat diperoleh dari bahan hewani (daging, ayam, telur) dan nabati (tempe, tahu, kacang – kacangan). Pada usia ini penularan penyakit karena virus atau bakteri bisa terjadi sehingga protein sangat penting untuk menjaga daya tahan tubuh.

b). Vitamin

Vitamin A, C, E sangat berguna sebagai pelindung alamiah tubuh. Vitamin C merupakan zat gizi utama untuk meningkatkan sistem daya tahan tubuh. Bekerja sama dengan vitamin A dan E, ketiga vitamin ini dapat melindungi tubuh dari infeksi bakteri dan virus. Sumber makanan yang mengandung vitamin A, C, E harus dikonsumsi setiap hari. Tubuh manusia tidak dapat menyimpan vitamin C, oleh karena itu sangat penting untuk mengkonsumsi jeruk, pepaya, sayuran hijau, ubi.

Vitamin A terdapat dalam dua bentuk, yaitu yang berasal dari hewan disebut retinol dan dari tumbuhan yang disebut beta-karoten. Keduanya sangat diperlukan oleh anak. Retinol relatif lebih mudah diserap oleh tubuh, maka bagi anak yang kurang suka daging harus digantikan dengan banyak makan sayuran yang mengandung beta-

karoten. Vitamin E ditemukan di dalam asam lemak esensial, misalnya pada minyak ikan, kacang – kacangan dan minyak yang terbuat dari kacang – kacangan.

c). Vitamin B Kompleks dan Asam Lemak Esensial

Keduanya sangat diperlukan untuk perkembangan otak karena pada usia ini anak mulai menggunakan kemampuan berpikir untuk belajar. Zat gizi utama yang dibutuhkan untuk proses berpikir dan konsentrasi adalah asam lemak esensial omega-3 yang terdapat pada minyak ikan, kacang – kacangan, serta vitamin B kompleks.

d). Mineral (Seng, Selenium, Zat Besi)

Seng yang banyak ditemukan pada tiram, daging sapi, ayam, telur dan juga selenium yang terdapat pada karang dan makanan laut merupakan dua mineral utama yang dibutuhkan oleh tubuh dalam meningkatkan sistem daya tahan tubuh terhadap penyakit. Zat besi penting dalam pembentukan daya tahan tubuh karena dibutuhkan dalam pembentukan sel darah merah yang membawa oksigen dan zat – zat gizi dalam darah ke seluruh bagian tubuh. Kekurangan zat besi dapat menyebabkan anemia. Zat besi terdapat pada daging merah, hati dan telur, juga pada buah pisang, alpukat, sayuran brokoli, kentang, dan beras merah.

Tabel 2. Kecukupan Gizi yang Dianjurkan Bagi Anak usia 3 – 5 tahun
(Widya Karya Pangan dan Gizi, 2004)

No	Zat Gizi	Satuan	Jumlah
1	Energi	kcal	1550
2	Protein	g	39
3	Vitamin A	RE	450
4	Vitamin D	µg	5
5	Vitamin E	mg	7
6	Vitamin K	µg	20
7	Thiamin	mg	0.6
8	Riboflavin	mg	0.6
9	Niasin	mg	8
10	Asam Folat	µg	200
11	Piridoksin	mg	0.6
12	Vitamin B 12	µg	5
13	Vitamin C	mg	45
14	Kalsium	mg	500
15	Fosfor	mg	400
16	Magnesium	mg	80
17	Besi	mg	9
18	Yodium	µg	120
19	Seng	mg	97
20	Selenium	µg	17
21	Mangan	mg	1.5
22	Fluor	mg	0.8

Sumber : Karyadi, E. dan Kolopaking, R. (2007: 114).

3. Pola Pemberian Makanan Balita

Pola makan adalah berbagai informasi yang memberikan gambaran mengenai macam dan jumlah bahan makanan yang dimakan setiap hari oleh seseorang dan merupakan ciri khas suatu kelompok masyarakat tertentu (Karyadi,D.1982:72). Pemberian makanan balita adalah segala upaya dan cara ibu untuk memberikan makanan pada anak balita dengan tujuan supaya kebutuhan makan anak tercukupi, baik dalam jumlah maupun nilai gizinya (Karyadi,E. dan Kolopaking,R., 2007: 9).

Pola pemberian makanan balita dapat diartikan sebagai upaya dan cara yang biasa dipraktekkan ibu untuk memberikan makanan kepada anak balita mulai dari penyusunan menu, pengolahan, penyajian dan cara pemberiannya kepada balita supaya kebutuhan makan anak tercukupi, baik dalam macam, jumlah maupun nilai gizinya.

Pemberian makanan pada anak bertujuan untuk mencapai tumbuh kembang anak secara optimal. Pemberian makanan yang baik dan benar dapat menghasilkan gizi yang baik sehingga meningkatkan kemampuan untuk mengembangkan seluruh potensi genetik yang ada secara optimal.

Menurut Judarwanto (2004:96) pemberian makanan pada anak mempunyai 3 fungsi, yaitu:

- 1). Fungsi fisiologis yaitu memberikan nutrisi sesuai kebutuhan agar tercapai tumbuh kembang yang optimal.
- 2). Fungsi psikologis, penting dalam pengembangan hubungan emosional ibu dan anak sejak awal.
- 3). Fungsi sosial/edukasi yaitu melatih anak mengenal makanan, keterampilan makan dan bersosialisasi dengan lingkungannya.

Pemberian makanan pada anak secara tidak langsung menjadi alat untuk mendidik anak. Kebiasaan dan kesukaan anak terhadap makanan mulai dibentuk sejak kecil. Jika anak diperkenalkan dengan berbagai jenis makanan mulai usia dini, pola makan dan kebiasaan makan pada usia selanjutnya adalah makanan beragam. Secara dini anak harus dibiasakan makan makanan yang sehat dan bergizi seimbang sebagai bekal dikemudian hari.

Waktu makan yang teratur membuat anak berdisiplin tanpa paksaan dan hidup teratur. Seperti halnya membiasakan anak makan dengan cara makan yang benar tanpa harus disuapi, makan dengan duduk dalam satu meja sejak dini, dan membiasakan mencuci tangan sebelum makan serta menggunakan alat makan dengan benar dapat melatih anak untuk mengerti etika dan juga mengajarkan anak hidup mandiri, serta mendidik anak hidup bersih dan teratur.

a. Penyusunan Menu

Pemberian makan pada balita harus disesuaikan dengan usia dan kebutuhannya. Pengaturan makan dan perencanaan menu harus selalu dilakukan dengan hati-hati sesuai dengan kebutuhan gizi, usia dan keadaan kesehatannya. Pemberian makan yang teratur berarti memberikan semua zat gizi yang diperlukan baik untuk energi maupun untuk tumbuh kembang yang optimal. Jadi apapun makanan yang diberikan, anak harus memperoleh semua zat yang sesuai dengan kebutuhannya, agar tubuh bayi dapat tumbuh dan berkembang. Artinya, selain tubuh bayi menjadi lebih besar, fungsi – fungsi organ tubuhnya harus berkembang sejalan dengan bertambahnya usia bayi (Moehyi, 2008:34). Oleh karena itu pengaturan makanan harus mencakup jenis makanan yang diberikan, waktu usia makan mulai diberikan, besarnya porsi makanan setiap kali makan dan frekuensi pemberian makan setiap harinya. Mulai memasuki usia 1 tahun, orang tua perlu membuat jadwal harian pola makan anak (*food diary*) agar anak terbiasa dengan pola makan yang teratur. Selain jadwal makan,

mencatat jenis makanan, porsi serta jumlah yang dikonsumsi anak dan jenis makanan apa saja yang disukai atau tidak disukai anak, bahkan bila ada makanan yang menyebabkan alergi dapat diketahui dari *food diary* ini (Karyadi,E. dan Kolopaking,R.,2007:81). Diharapkan kebiasaan makan yang teratur, baik, dan sehat ini akan terus melekat sepanjang hidup anak dan hal itu merupakan modal bagi pemeliharaan gizi anak untuk usia selanjutnya.

Pengaturan jenis dan bahan makanan yang dikonsumsi juga harus diatur dengan baik agar anak tidak cepat bosan dengan jenis makanan tertentu. Makanan yang memenuhi menu gizi seimbang untuk anak bila menu makanan terdiri atas kelompok bahan makanan sumber zat tenaga, zat pembangun, zat pengatur serta makanan yang berasal dari susu (Karyadi,E.dan Kolopaking,R.,2007:12). Dalam praktek, keanekaragaman bahan makanan itu dapat diwujudkan dengan menerapkan pola susunan hidangan "empat sehat lima sempurna", yaitu diterapkannya penggunaan empat kelompok bahan makanan dalam menu makanan anak sehari-hari yang diperkaya dengan segelas susu. Komposisi makanan anak mulai usia tahun kedua dapat digambarkan dalam bentuk "piramida komposisi makanan". Luas bidang pada masing – masing petak kelompok bahan makanan pada piramida menggambarkan perbandingan banyaknya porsi kelompok bahan makanan pada setiap kali pemberian makan. Nasi atau sumber karbohidrat lain seperti kentang atau roti menempati bidang yang paling luas pada dasar piramida. Hal ini menunjukkan bahwa nasi atau

penggantinya merupakan bahan yang porsinya paling besar karena merupakan sumber energi. Sebaliknya, lemak atau minyak dan gula ditempatkan pada puncak piramida. Makanan yang mengandung lemak, minyak, dan makanan manis harus dibatasi sesedikit mungkin karena kurang baik bagi anak. Untuk lebih jelasnya bisa dilihat dalam gambar berikut.



Gambar 1. Piramida Komposisi Makanan Anak Usia 2 – 5 Tahun.

Besar porsi makanan setiap kali makan harus sesuai. Agar kecukupan gizi anak terpenuhi, maka bukan saja jenis bahan makanan yang diberikan harus beragam, tetapi juga harus memperhatikan banyaknya makanan yang dimakan atau besar porsi makanan setiap kali makan. Porsi makan yang kurang akan menyebabkan anak kekurangan zat gizi. Sebaliknya porsi makan yang berlebih juga akan menyebabkan anak

menjadi kelebihan gizi hingga menjadi kegemukan. Beberapa penelitian menyimpulkan, mereka yang pada masa kanak-kanak dan remaja telah mengalami kegemukan (*overweight*), lebih rentan terhadap penyakit diabetes atau kencing manis, penyakit kardiovaskuler, dan penyakit lainnya (Moehyi, 2008:146).

Tabel 3. Contoh Menu Anak Usia 1 – 3 Tahun

Waktu	Menu	Bahan Makanan	Ukuran	Kalori
Bangun Tidur	Susu 1 gelas	Susu	150 ml	100
Jam 07.00 (sarapan)	Bubur Ayam Sayur	Beras	20 g	182
		Kacang merah	20 g	
		Ayam giling	30 g	
		Tomat	1 buah	
		Bayam	20 g	
		Wortel	20 g	
		Bawang putih	1 siung	
		Daun seledri	1/2 sdm	
		Garam	1/2 sdm	
		Air	150 ml	
Jam 10.00 (makanan selingan)	Jus Alpukat	Daging alpukat	50 g	196
		Susu skim bubuk	1 sdm	
		Madu	50 g	
		Krim moka	10 g	
		Air matang	75 ml	
Jam 12.00 (makan siang)	Nasi tim	Beras	20 g	218
	Sayur daging	Daging sapi giling	25 g	
		Tahu	50 g	
		Tomat	25 g	
		Wortel	50 g	
		Mentega	1 sdt	
Jam 16.00 (makanan selingan)	Jus pepaya	Pepaya	100 g	93
	jeruk	Air jeruk	1 sdm	
		Gula pasir	1 sdt	
Jam 18.00 (makan malam)	Nasi tim	Beras	20 g	119
	Brokoli	Brokoli cacah halus	25 buah	
		Teri nasi	10 g	
		Kaldu ayam	250 ml	
		Minyak sayur	1 sdm	
Sebelum tidur	Susu 1 gelas	Susu	150 ml	100
Total kalori				1008

Sumber : Karyadi, E. dan Kolopaking, R. (2007: 73).

Tabel 4. Contoh Menu Anak Usia 3 – 5 Tahun

Waktu	Menu	Bahan Makanan	Ukuran	Kalori
Jam 06.00 (bangun tidur)	Susu	Susu sapi segar	150 ml	100
Jam 07.00 (sarapan)	Nasi uduk	Nasi uduk	1 mangkuk kecil (150 g)	266
	Dadar telur	Telur	1 butir	
Jam 10.00 (selingan)	Roti isi kacang hijau		1 porsi (100 g)	258
Jam 12.00 (makan siang)	Nasi	Beras	150 g	400
	Ayam goreng	Ayam	1 potong dada (100 g)	
	Sayur bayam	Bayam	50 g	
		Jagung	30 g	
	Tahu tepung	Tahu	25 g	
		Tepung	30 g	
Jam 16.00 (selingan)	Pisang segar	1 buah pisang	100 g	95
Jam 18.00 (makan malam)	Nasi putih	Nasi	150 g	432
	Ikan kukus	Ikan kerapu	150 g	
	Tumis Jamur	Jamur	30 g	
		Jagung muda	50 g	
	Nanas potong		30 g	
Total Kalori				1551

Sumber : Karyadi, E. dan Kolopaking, R. (2007: 115).

b. Pengolahan

Keamanan pangan untuk balita tidak cukup hanya menjaga kebersihan tetapi juga perlu diperhatikan selama proses pengolahan. Proses pengolahan pangan memberikan beberapa keuntungan, misalnya memperbaiki nilai gizi dan daya cerna, memperbaiki cita rasa maupun aroma, serta memperpanjang daya simpan (Auliana, 1999:79).

Bahan makanan yang akan diolah disamping kebersihannya juga dalam penyiapan seperti dalam membuat potongan bahan perlu

diperhatikan. Hal ini karena proses mengunyah dan refleks menelan balita belum sempurna sehingga anak sering tersedak.

Penggunaan bumbu dalam pengolahan juga perlu diperhatikan. Menurut Moore (1997) dalam Urip,V. (2004:53) pemakaian bumbu yang merangsang perlu dihindari karena dapat membahayakan saluran pencernaan dan pada umumnya anak tidak menyukai makanan yang beraroma tajam.

Pengolahan makanan untuk balita adalah yang menghasilkan tekstur lunak dengan kandungan air tinggi yaitu di rebus, diungkep atau dikukus. Untuk pengolahan dengan di panggang atau digoreng yang tidak menghasilkan tekstur keras dapat dikenalkan tetapi dalam jumlah yang terbatas. Di samping itu dapat pula dilakukan pengolahan dengan cara kombinasi misal direbus dahulu baru kemudian di panggang atau di rebus/diungkep baru kemudian digoreng.

c. Penyajian

Penyajian makanan salah satu hal yang dapat dapat menggugah selera makan anak. Penyajian makanan dapat dibuat menarik baik dari variasi bentuk, warna dan rasa. Variasi bentuk makanan misalnya dapat dibuat bola-bola, kotak, atau bentuk bunga. Penggunaan kombinasi bentuk, warna dan rasa dari makanan yang disajikan tersebut dapat diterapkan baik dari bahan yang berbeda maupun yang sama. Disamping itu juga dapat menggunakan alat saji atau alat makan yang lucu sehingga

selain anak tergugah untuk makan, anak tertarik untuk dapat berlatih makan sendiri.

d. Cara Pemberian Makanan untuk Anak

Anak balita sudah dapat makan seperti anggota keluarga lainnya dengan frekuensi yang sama yaitu pagi, siang dan malam serta 2 kali makan selingan yaitu menjelang siang dan pada sore hari. Meski demikian cara pemberiannya dengan porsi kecil, teratur dan jangan dipaksa karena dapat menyebabkan anak menolak makanan.

Waktu makan dapat dijadikan sebagai kesempatan untuk belajar bagi anak balita, seperti menanamkan kebiasaan makan yang baik, belajar keterampilan makan dan belajar mengenai makanan. Orang tua dapat membuat waktu makan sebagai proses pembelajaran kebiasaan makan yang baik seperti makan teratur pada jam yang sama setiap harinya, makan di ruang makan sambil duduk bukan digendongan atau sambil jalan-jalan.

Makan bersama keluarga dapat memberikan kesempatan bagi balita untuk mengobservasi anggota keluarga yang lain dalam makan. Anak dapat belajar cara menggunakan peralatan makan dan cara memakan makanan tertentu. Anak usia ini mulai mengetahui cara makan sendiri meskipun masih mengalami kesulitan untuk mengambil atau menyendok makanan dengan demikian anak dilatih untuk dapat mengeksplorasi keterampilan makan tanpa bantuan. Untuk menumbuhkan keterampilan makan anak secara mandiri anak jangan dibiasakan untuk selalu disuapi oleh orang tua atau pengasuhnya.

Acara makan bersama juga dapat mengajarkan balita mengenai makanan. Secara umum anak lebih suka memakan makanan yang dimakan orang tuanya. Seiring bertambahnya usia anak balita mulai tertarik dengan makanan yang dimakan oleh teman-temannya. Dengan demikian, orang tua sangat berperan dalam memberikan model atau contoh bagi anak dengan memilih makanan yang sehat dan bergizi.

4. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Pola Pemberian Makanan Balita

a. Pengetahuan Ibu tentang Gizi Balita

Pengetahuan gizi merupakan suatu proses belajar tentang pangan, bagaimana tubuh menggunakan dan mengapa pangan diperlukan untuk kesehatan. Pengetahuan pangan dan gizi orang tua terutama ibu berpengaruh terhadap jenis pangan yang dikonsumsi sebagai refleksi dari praktek dan perilaku yang berkaitan dengan gizi (Zulkarnaen,dkk.,2000:12). Adanya pengetahuan gizi diharapkan seseorang dapat mengubah perilaku yang kurang benar sehingga dapat memilih bahan makanan bergizi serta menyusun menu seimbang sesuai dengan kebutuhan dan selera serta akan mengetahui akibat apabila terjadi kurang gizi.

Pengetahuan tentang pangan dan gizi dapat diperoleh melalui berbagai media baik cetak (majalah, tabloid) maupun elektronik (radio, televisi, internet) disamping dari buku-buku. Selain itu juga bisa diperoleh melalui pelayanan kesehatan seperti posyandu, puskesmas.

Sumber informasi yang dapat menambah pengetahuan ibu di luar pendidikan formal yang sering dipergunakan dan menarik sebagian besar ibu rumah tangga di pedesaan, sehingga memungkinkan informasi termasuk pengetahuan pangan, gizi dan kesehatan adalah media elektronik diantaranya televisi dan radio. Namun, menurut penelitian Zulkarnaen,dkk (2000:13) untuk ibu-ibu rumah tangga di desa keberadaan posyandu justru lebih banyak dimanfaatkan sebagai sumber informasi pangan, gizi dan kesehatan. Hal ini karena disamping adanya kegiatan-kegiatan penyuluhan (penyampaian pesan-pesan gizi), posyandu juga merupakan tempat pertemuan ibu-ibu yang memiliki balita sehingga sangat memungkinkan adanya pertukaran informasi dan pengalaman dalam mengasuh balitanya.

b. Pendidikan

Pendidikan adalah proses dimana masyarakat melalui lembaga-lembaga pendidikan (sekolah, perguruan tinggi atau lembaga-lembaga lain) dengan sengaja melakukan transformasi warisan budaya yaitu pengetahuan, nilai-nilai dan keterampilan-keterampilan dari generasi ke generasi (Siswoyo,1995:5).

Menurut UU No.2 tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional pada bab I pasal 1 menyatakan bahwa pendidikan adalah usaha sadar untuk menyiapkan peserta didik melalui kegiatan pendidikan, pengajaran dan latihan bagi peranannya di masa yang akan datang.

Berkaitan dengan jenjang atau tingkatan yang ada dalam pendidikan sekolah, sikap dan kepribadian seseorang akan berubah setelah

memperoleh pendidikan sesuai dengan jenjang pendidikan yang berbeda-beda.

Menurut Kusumawati dan Mutalazimah (2004:2) latar belakang pendidikan seseorang berhubungan dengan tingkat pengetahuan. Tingkat pendidikan itu sangat mempengaruhi kemampuan penerimaan informasi gizi. Masyarakat dengan tingkat pendidikan yang rendah akan lebih baik mempertahankan tradisi-tradisi yang berhubungan dengan makanan sehingga sulit menerima informasi baru bidang gizi. Tingkat pendidikan ikut menentukan atau mempengaruhi mudah tidaknya seseorang menerima suatu pengetahuan, semakin tinggi pendidikan maka seseorang akan lebih mudah menerima informasi-informasi gizi.

Pendidikan ibu disamping merupakan modal utama dalam menunjang perekonomian rumah tangga juga berperan dalam pola penyusunan makanan untuk rumah tangga. Wahidah (2004:24) menyatakan bahwa tingkat pendidikan formal ibu rumah tangga berhubungan positif dengan perbaikan pola konsumsi pangan keluarga dan pola pemberian makanan pada bayi dan anak. Hal ini dikarenakan tingkat pendidikan akan mempengaruhi konsumsi melalui pemilihan bahan pangan.

c. Pendapatan Rumah Tangga

Pendapatan adalah seluruh penerimaan baik berupa uang maupun barang dari pihak lain maupun hasil sendiri dengan jalan dinilai dengan uang atas dasar harga saat itu (Mulyono,1985:20). Berdasarkan data dari

Biro Pusat Statistik pendapatan per kapita masyarakat Indonesia tahun 2007 naik 17% menjadi US\$ 1.946 atau sekitar 17,9 juta rupiah per tahun (kurs 9.200), berarti pendapatan per kapita rata – rata masyarakat Indonesia per bulan sekitar 1,46 juta rupiah.

Menurut Partadireja (1993:56) pendapatan rumah tangga adalah semua penerimaan oleh rumah tangga karena penyerahan faktor produksi antara lain berupa tenaga, tanah yang disewakan, modal.

Struktur pendapatan rumah tangga di pedesaan bervariasi tergantung pada keragaman sumber daya pertanian. Variasi itu tidak hanya disebabkan oleh faktor potensi daerah, tetapi juga karakteristik rumah tangga. Akses ke daerah perkotaan yang merupakan pusat kegiatan ekonomi seringkali merupakan faktor dominan terhadap variasi struktur pendapatan rumah tangga pedesaan. Secara garis besar ada dua sumber pendapatan rumah tangga pedesaan yaitu sektor pertanian dan non-pertanian. Struktur dan besarnya pendapatan dari sektor pertanian berasal dari usaha tani/ternak dan berburuh tani. Sedangkan dari sektor nonpertanian berasal dari usaha nonpertanian, profesional, buruh nonpertanian dan pekerjaan lainnya di sektor nonpertanian.

Menurut Gilarso,T., (1994:64) pendapatan keluarga merupakan balas karya imbalan atau jasa yang diperoleh karena sumbangan yang diberikan dalam kegiatan produksi, secara konkritnya pendapatan keluarga berasal dari: 1) usaha sendiri misalnya berdagang, bertani, membuka usaha sebagai wiraswasta, 2) bekerja pada orang lain, misalnya sebagai pegawai

negeri atau karyawan, 3) hasil kepemilikannya misalnya tanah yang disewakan, rumah yang disewakan dan sebagainya.

Pada umumnya jika tingkat pendapatan naik, jumlah dan jenis makanan cenderung untuk membaik juga. Akan tetapi mutu makanan tidak selalu membaik jika diterapkan pada tanaman perdagangan. Tanaman perdagangan menggantikan produksi pangan untuk rumah tangga dan pendapatan yang diperoleh dari tanaman perdagangan itu atau peningkatan pendapatan yang lain mungkin tidak digunakan untuk membeli pangan atau bahan-bahan berkualitas gizi tinggi. Pendapatan keluarga menurut Wahidah (2005:24) adalah jumlah semua hasil perolehan yang didapat oleh anggota keluarga dalam bentuk uang sebagai hasil pekerjaannya. Pendapatan keluarga mempunyai peran yang penting terutama dalam memberikan pengaruh dalam taraf hidup keluarga. Pengaruh di sini lebih diorientasikan pada kesejahteraan dan kesehatan, dimana perbaikan pendapatan akan meningkatkan tingkat gizi masyarakat. Pendapatan akan menentukan daya beli terhadap pangan dan fasilitas lain (pendidikan, perumahan, kesehatan, dll) yang dapat mempengaruhi status gizi.

d. Besar Keluarga

Wahidah (2005:26) menyatakan bahwa besar keluarga yaitu banyaknya anggota suatu keluarga akan mempengaruhi pengeluaran rumah tangga. Termasuk dalam hal ini akan mempengaruhi konsumsi pangan. Sehingga jumlah anggota keluarga yang semakin besar akan

menyebabkan pendistribusian konsumsi pangan akan semakin tidak merata tanpa diimbangi dengan meningkatnya pendapatan.

Menurut Zulkarnaen,dkk (2000:11) jumlah anggota rumah tangga yang sedikit akan lebih mudah meningkatkan kesejahteraan, pemenuhan pangan dan sandang serta upaya meningkatkan pendidikannya lebih tinggi. Keluarga miskin dengan jumlah anak yang banyak akan lebih sulit untuk memenuhi kebutuhan pangannya jika dibandingkan keluarga dengan jumlah anak yang sedikit. Jika besar keluarga bertambah maka pangan untuk setiap anak berkurang dan banyak orang tua tidak menyadari bahwa anak-anak yang sangat muda memerlukan pangan relatif lebih banyak dari pada anak yang lebih tua.

e. Kebiasaan Makan

Kebiasaan makan diartikan sebagai cara individu atau kelompok individu memilih pangan dan mengkonsumsinya sebagai reaksi terhadap pengaruh fisiologik, psikologik, sosial dan budaya (Suhardjo,1988:140). Mengembangkan kebiasaan makan, berarti mempelajari cara yang berhubungan dengan konsumsi pangan dan menerima atau menolak bentuk atau jenis pangan tertentu dimulai dari permulaan hidupnya dan akan menjadi perilaku yang berakar diantara kelompok penduduk.

Kebiasaan makan adalah suatu gejala budaya dan sosial yang dapat memberi gambaran perilaku dari nilai – nilai yang dianut oleh seseorang atau suatu kelompok masyarakat. Pada masyarakat kota modern dimana hampir semua orang menghabiskan waktu dari pagi sampai sore di tempat

kerja sudah tentu tidak banyak mempunyai waktu untuk memasak makanan. Biasanya pada masyarakat seperti ini akan berkembang kebiasaan makan di restoran cepat saji dimana nilai gizi yang terkandung dalam makanan belum tentu sesuai dengan kebutuhan. Hal sebaliknya terjadi pada masyarakat pedesaan dimana kebiasaan makan keluarga dari makanan yang diolah dan dimasak sendiri.

Sehubungan dengan pangan yang biasanya dipandang pantas untuk dimakan, dijumpai banyak pola pantangan, takhayul dan larangan pada beragam kebudayaan dan daerah yang berlainan di dunia. Beberapa pola pantangan dianut oleh suatu golongan masyarakat atau oleh bagian yang lebih besar dari penduduk. Pola lain hanya berlaku untuk kelompok dalam suatu penduduk tertentu pada suatu waktu tertentu dalam hidupnya. Bila pola pantangan makanan berlaku bagi seluruh penduduk sepanjang hidupnya, kekurangan zat gizi cenderung tidak akan berkembang seperti jika pantangan itu hanya berlaku bagi sekelompok masyarakat tertentu selama satu tahap dari siklus hidupnya. Tiga kelompok masyarakat yang biasanya mempunyai makanan pantangan yaitu anak kecil, ibu hamil, dan ibu menyusui (Suhardjo, 1988:141-142).

Kebiasaan makan seseorang terbentuk dari proses belajar (*learning behavior*). Apabila sejak dini orang tua tidak memperkenalkan atau membiasakan makan dengan benar maka hal itu akan terbawa hingga anak dewasa. Hal ini karena bersamaan dengan pangan yang disajikan dan diterima baik langsung atau tidak langsung, anak-anak menerima pula

informasi yang berkembang menjadi perasaan, sikap dan tingkah laku serta kebiasaan yang dapat mereka kaitkan dengan pangan.

5. Keluarga Petani

Keluarga petani adalah suatu kelompok yang hidup bersama karena ikatan pernikahan, darah atau pengangkatan dan menyelenggarakan rumah tangga dengan cara bercocok tanam dan hidup dari hasil pertanian itu. Secara umum masyarakat petani bermukim di pedesaan.

Karakteristik petani dari ekonomi usaha tani bahwa ia merupakan suatu perekonomian keluarga dimana seluruh organisasinya ditentukan oleh ukuran dan komposisi keluarga petani itu dan oleh koordinasi tuntutan konsumsinya dengan jumlah tangan yang bekerja.

Pada keluarga petani, pendapatan yang dimiliki akan dipakai untuk memenuhi kebutuhan makan (pokok) dan sisanya dijual untuk memenuhi kebutuhan lain.

Kebiasaan konsumsi pangan keluarga petani lebih banyak dipengaruhi oleh kondisi lingkungan alam sekitar yaitu mengambil bahan-bahan alam yang umumnya terdapat di daerah tersebut yang dapat diproduksi dengan menggunakan sistem pengolahan yang sangat sederhana dan susunan menu yang disajikanpun juga sederhana.

B. Kerangka Berpikir

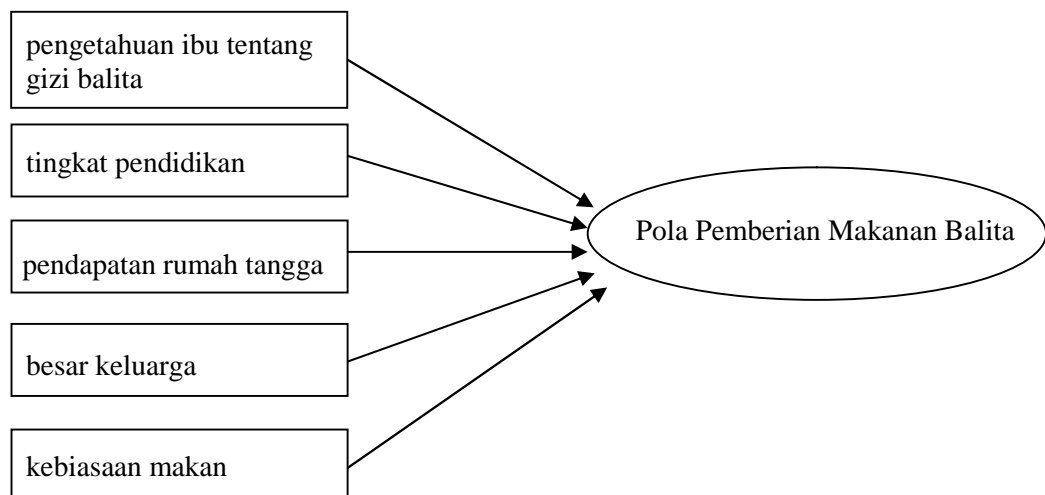
Usia balita merupakan masa yang penting di dalam pertumbuhan dan perkembangan seorang anak. Upaya mencapai status gizi anak balita yang baik tidak terlepas dari peran orang tua khususnya ibu sebagai pengasuh karena ibu sebagai seorang yang bertanggung jawab dalam penyelenggaraan makan keluarga termasuk untuk anak balita. Untuk itu pemahaman seorang ibu mengenai makanan dan gizi anak balita menjadi sangat penting. Hal ini dapat tercermin di dalam pola pemberian makanan balita yang di terapkan atau di praktekkan ibu baik dari sikap ibu dalam menyusun menu, mengolah, menyajikan maupun maupun cara-cara yang ibu terapkan serta konsumsi makan yang diberikan kepada anak balita dari frekuensi maupun ragamnya.

Hal tersebut sangat dipengaruhi oleh kualitas dan kuantitas makanan yang dikonsumsi. Pemberian makanan yang baik dan benar akan sangat membantu tumbuh kembang anak usia balita secara optimal karena pada usia ini anak masih mempunyai ketergantungan terhadap orang dewasa terutama orang tua. Untuk itu dibutuhkan suatu pola pemberian makanan yang tepat.

Keberhasilan pola pemberian makanan pada balita yang diterapkan ibu dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain: pengetahuan ibu tentang gizi balita yang mencakup pemahaman ibu tentang zat gizi, bahan pangan bergizi dan kesehatan balita; tingkat pendidikan ibu dimana dengan pendidikan yang tinggi seorang ibu menentukan sikap dan cara yang tepat dalam melayani kebutuhan makan anak; pendapatan rumah tangga, diharapkan dengan pendapatan yang lebih tinggi ibu dapat mengalokasikan pendapatan

untuk konsumsi makanan yang lebih beragam dan bergizi; besar keluarga, dengan jumlah keluarga yang lebih kecil dapat menyediakan makanan untuk keluarga secara merata sesuai dengan kebutuhan gizi masing-masing anggota keluarga; kebiasaan makan ibu, ibu dapat memberikan contoh-contoh yang baik kepada anak balita yang tercermin dalam kebiasaan makannya dalam keragaman konsumsi, preferensi dan frekuensi serta cara-cara makan yang baik dan bergizi sehingga dapat menanamkan kebiasaan makan yang baik bagi anak balitanya.

Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada bagan berikut:



Gambar 2. Bagan kerangka berpikir faktor-faktor yang mempengaruhi pola pemberian makanan balita

C. Hipotesis

Berdasarkan kajian pustaka dan kerangka berfikir di atas dapat diajukan hipotesis penelitian sebagai berikut:

1. Ada pengaruh antara pengetahuan ibu tentang gizi balita dengan pola pemberian makanan balita di Dusun Mandungan, Desa Srimartani, Kecamatan Piyungan, Kabupaten Bantul, Yogyakarta.
2. Ada pengaruh antara tingkat pendidikan ibu dengan pola pemberian makanan balita di Dusun Mandungan, Desa Srimartani, Kecamatan Piyungan, Kabupaten Bantul, Yogyakarta.
3. Ada pengaruh antara pendapatan rumah tangga dengan pola pemberian makanan balita di Dusun Mandungan, Desa Srimartani, Kecamatan Piyungan, Kabupaten Bantul, Yogyakarta.
4. Ada pengaruh antara besar keluarga dengan pola pemberian makanan balita di Dusun Mandungan, Desa Srimartani, Kecamatan Piyungan, Kabupaten Bantul, Yogyakarta.
5. Ada pengaruh antara kebiasaan makan ibu dengan pola pemberian makanan balita di Dusun Mandungan, Desa Srimartani, Kecamatan Piyungan, Kabupaten Bantul, Yogyakarta.